ПСИХОЛОГИЯ ВКУСОВ: ОСТРОЕ, СОЛЕНОЕ, СЛАДКОЕ ИЛИ ЖИРНОЕ?

+5 “КАКИЕ ЭМОЦИИ ВЫ ЗАЕДАЕТЕ?”

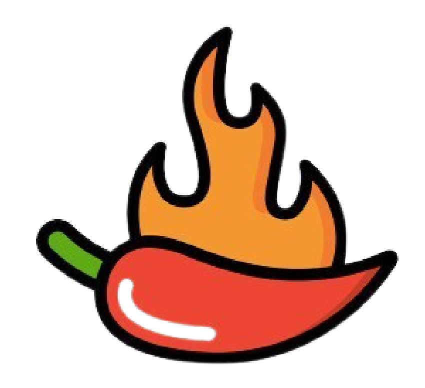
рекомендаций что с этим делать?

Знакомая ситуация, когда внезапно хочется сладенького, острого или прям так тянет на бургер? 🍔🍫 А вы знали, что такие желания могут быть не просто физической потребностью, а отражением наших психологических нужд?

Вы знали, что тяга к определенной еде может быть не просто физической потребностью, а отражением наших психологических нужд? Например, когда нас тянет на сладкое, соленое, острое или жирное, это может указывать на скрытые эмоциональные и психологические проблемы.

Понимание этих предпочтений помогает лучше понять себя и свои эмоции. Возможно, вместо очередной плитки шоколада или пачки чипсов стоит задуматься: "**А что именно мне сейчас нужно на самом деле?**" 🤔

Буду рад поделиться более детальной информацией и полезными советами.



Острое

Что это значит?

- Тяга к острому может говорить о том, что ваша жизнь стала скучной и вам не хватает острых ощущений.

- Жгучая еда вызывает выброс гормонов стресса, которые дают ощущение прилива сил и эмоций.

Страстное желание съесть что-нибудь острое может говорить о том, что жизнь человека стала слишком “безвкусной”: ей не хватает остроты, вызова. А самый простой и доступный способ взбодрить себя - добавить перца в еду: капсаицин, содержащийся в жгучем чили, вызывает мощный всплеск гормонов стресса и последующее за этим чувство наслаждения - активизируются те же физиологические процессы, которые возникают в состоянии реальной борьбы. Ученые называют это формой “контролируемого риска”: употребляя острую пищу, человек испытывает острые ощущения без всякой угрозы для жизни - примерно такой же эффект можно получить, прыгая с парашютом или катаясь на американских горках.

Правда, жгучая еда в больших дозах не полезна для здоровья и не устраняет корня проблемы.

Что с этим делать?

- Найдите новые вызовы и способы получить адреналин, такие как спортивные соревнования или приключения.

Вместо того чтобы налегать на перец чили, попробуйте создать ситуацию здоровой конкуренции, бросить себе реальный вызов - например, решить какую-то проблему, которую вы давно откладывали, добиться заветной цели или заняться конкурентными видами спорта - это добавит жизни необходимого “перчика”.



Сладкое

Что это значит?

- Постоянная потребность в сладком может указывать на дефицит любви и поддержки.
- Сладости ассоциируются с наградой и комфортом с детства.

Постоянная потребность в сладком может говорить о дефиците любви в вашей жизни. Тяга к конфетам, печенью и пирожным имеет очень глубокие корни: многие ученые считают, что она закладывается еще в раннем детстве, когда малышей вознаграждают за хорошее поведение конфеткой или шоколадкой: чем чаще это происходит, тем прочнее становится нейронная связь “я получил сладкое - значит, меня любят (я хороший)”. Усиливается эта связь и сладкими подарками на Новый год, которые Дед Мороз, как известно, дарит хорошим детям.

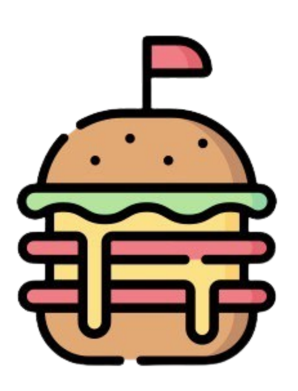
Что же происходит в периоды эмоционального спада, когда мы чувствуем себя несчастными, обиженными, нелюбимыми? В такие моменты и активизируется старая

подсознательная программа. Самый простой и быстрый способ почувствовать себя любимыми и хорошими - поесть сладостей. Правда, во взрослом возрасте за это приходится платить лишними килограммами, а если вы на диете - то еще и чувством вины за срыв и слабоволие. В итоге вместо повышения самооценки вы получаете еще больший ее упадок и негативные эмоции.

Что с этим делать?

- Стремитесь к новым источникам любви и поддержки, такими как общение с друзьями, занятия спортом или хобби

Разорвать эту пагубную нейронную связь очень непросто, но возможно. Во-первых, вредные сладости можно заменить полезными. Во-вторых, и это главное, следует поискать другие способы получить любовь и поддержку: встретиться с друзьями, заняться спортом и танцами, порисовать, потанцевать или выразить себя любым другим способом. Любые достижения, даже маленькие, заставят вас гордиться собой и любить себя.



Жирное

Что это значит?

- Потребность в жирной пище часто связана с чувством незащищенности или страха
- Жирная еда успокаивает, так как на подсознательном уровне ассоциируется с безопасностью и выживанием

Потребность в жирной еде особенно сильна, когда человек боится за свою жизнь, чувствует себя незащищенным. Часто такое бывает, когда мы, например, теряем работу - источник дохода, необходимый для выживания, и в других “шатких” ситуациях, когда впереди лишь неизвестность. Часто этот страх даже не осознается или прикрывается показной самоуверенностью, но внезапная тяга к пицце, бургерам и макаронам с сыром выдают вас с головой.

Жирная еда в этом случае действует как успокоительное - механизм этот очень древний и берет корни еще в первобытном прошлом человека: тогда еду нельзя было достать в ближайшем супермаркете, и нашим предкам приходилось в буквальном смысле бороться за выживание, поэтому и энергозатраты были намного выше, чем у современных людей. А жирная высококалорийная еда надолго насыщала, поэтому была особенно ценной. Времена изменились, и чтобы утолить голод, мы уже отправляемся в офис, а не в лес, но древняя связь в мозгу сохранилась: на инстинктивном уровне жирное до сих пор ассоциируется с выживанием и безопасностью.

Что с этим делать?

- Работайте над укреплением чувства безопасности в жизни, возможно, через поддержку близких или карьерные достижения.



Соленое

Что это значит?

- Тяга к соленому свидетельствует о стрессе и напряжении.
- Соль помогает активизировать железы внутренней секреции, что временно снимает стресс.

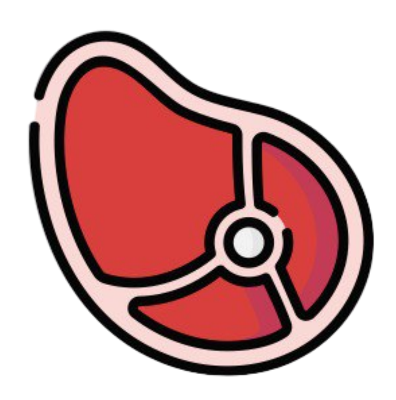
Сильная тяга к соленому может свидетельствовать о стрессе: длительное эмоциональное напряжение заставляет железы внутренней секреции, особенно надпочечники, работать активнее: в результате организм требует много натрия. Этим объясняется и повышенный интерес ко всякого рода вредной пище в периоды стресса: чипсы, картошка фри, бургеры, пицца и другой джанк-фуд изобилует таким количеством соли, которое в разы превышает суточную норму организма.

Также психологи считают, что потребность в соленой еде, как и в случае с острой - это подсознательное желание ощутить “вкус жизни”: вероятно, существование кажется вам пресным и скучным. Однако соль - не лучший способ сделать жизнь ярче, ведь ее переизбыток чреват проблемами со здоровьем.

Что с этим делать?

- Ищите другие методы снижения стресса, такие как медитация, йога или творческая деятельность.

Вместо того чтобы заедать проблемы, используйте другие способы наполнить свои будни яркими впечатлениями: займитесь йогой, спортом, творчеством или отправьтесь в путешествие - даже короткая смена обстановки заставит жизнь заиграть новыми красками.



Мясо

Что это значит?

- Тяга к мясу говорит о том, что вы находитесь в процессе создания чего-то нового или в состоянии конкуренции.
- Белок необходим для "строительства" и поддержки организма в стрессовых ситуациях.

Белок - строительный материал для организма, поэтому тяга к высокобелковой пище часто возникает, когда человек строит что-то новое: это может быть проект, который требует большого вложения сил, и даже обычный ремонт в квартире. Кроме того, потребность в мясе повышается, когда мы находимся в состоянии конкуренции: чтобы “выжить” в схватке, нужно накормить своего “внутреннего хищника”, причем это свойственно не только мужчинам - охотникам по природе, но и женщинам. Впрочем, если вы вегетарианец, вовсе необязательно предавать свои убеждения и есть мясо - “кровожадные” древние инстинкты вполне можно утолить и растительным белком.

Что с этим делать?

- Обеспечьте себя достаточным количеством белка, но также ищите баланс между работой и отдыхом, чтобы избежать выгорания.

Понимание своих вкусовых предпочтений и их эмоциональных корней может стать первым шагом к улучшению эмоционального здоровья.

📣 **Специальное Предложение** 📣

Если вы чувствуете, что эмоции вызывают у вас тягу к определенной пище, хочется внедрить новые стратегии для замены нездоровых привычек более полезными, есть запрос на работу над внутренними убеждениями и повышением уверенности в себе, хочется развить навыки для эффективного управления стрессом без использования

пищи, создать новые способы справляться с эмоциональными трудностями, не стесняйтесь написать мне, как вашему личному эксперту-психологу в этой области. Вместе мы найдем пути для вашего личностного и профессионального развития!

📩 Свяжитесь со мной сегодня и начнем изменять вашу жизнь к лучшему!

мой телеграм - @ekrapivin_support